



## WORKSHOP VEERKRACHT IN HOOFD & LIJF

De Week van de Vitaliteit staat in 2023 in het teken van Veerkracht. VEERKRACHT is het terugveren na een periode van hevige stress of tegenslag. Heb jij er al veel mee te maken gehad? Hoe gemakkelijk gaat dit jou af? Wil je er meer van kunnen toepassen voor jezelf?

Veerkracht is een aangeboren vaardigheid die we van oudsher nodig hebben om te overleven. Overleven in deze tijd in Nederland gaat vaker niet over leven en dood, maar je wel over je staande houden onder verder toenemende mentale druk.

In deze workshop gaan we holistisch aan de slag. We pellen veerkracht af als:

Kracht van Gedachten  
Kracht van het Voelen  
Loslaten en... terugVEREN

### Inhoud van de workshop

In deze workshop van 2,5 - 3 uur krijg je als medewerker kennis en handvatten waarmee je je eigen veerkracht onder de loep kunt nemen en bijstellen. Hoe word je je meer bewust van je gedachten en de invloed die ze op je lichaam hebben en andersom?

De pijlers:

- Gedachtekracht
- Signalen van het lichaam
- Acceptatie en toelaten van emoties
- Ontspannen

- Ademhaling
- Positieve mindset

... komen langs. Tijdens de workshop reflecteer je op jouw stress en/of tegenslag en gaan we aan de slag met ademhalings- en een tweetal ontspanningsoefeningen in loslaten.

De workshop is een interactieve mix van kennis, ervaren, uitwisselen met elkaar. Je observeert, praat, schrijft en doorvoelt enkele oefeningen. Zo ben je met eigen hoofd en lichaam bezig.

## Resultaten

- ✓ Je hebt kennis over de invloed van gedachten op het lichaam en andersom
- ✓ Je hebt jouw sterke en verbeterpunten van jouw veerkracht in kaart gebracht
- ✓ Je hebt ervaren wat een kalme ademhaling bij jou teweeg brengt
- ✓ Je hebt ervaren in hoeverre een specifieke ontspanningsoefening jou helpt
- ✓ Je hebt ervaren wat mentale en fysieke ontspanning bij jou teweeg brengen
- ✓ Je bent geïnspireerd om met jouw eigen mentale gezondheid aan de slag te gaan

## Trainer

De training wordt gegeven door Tiny Fortezza – Kuiken van Eigenstijl Leefstijlcoaching. Tiny is stress- en vitaliteitscoach, trainer en praktijkondersteuner bedrijfsarts. Ze begeleidt mensen en organisaties bij het voorkomen en voorkómen van ziekte. Ook is ze 'ervaringsdeskundige' in langdurige ziekteprocessen. Haar missie is om bedrijven en daarmee veel mensen vitaal en gelukkig te maken. Met de natuurlijke (veer)kracht die in hun eigen leefstijl te vinden is. Kijk voor meer info op [www.eigenstijlleefstijlcoaching.nl](http://www.eigenstijlleefstijlcoaching.nl)



## Praktische info

Datum: een nader te bepalen dagdeel in de Week van de Vitaliteit. Op dinsdag 26 - donderdag 28 september 2023.

Locatie: inhouse bij deelnemend bedrijf.

Aantal deelnemers: minimaal 6 en maximaal 12.

De investering voor deze workshop is voor de organisatie € 699,- Bij individuele inschrijving geldt het tarief van € 79,- per persoon. Bedragen zijn vrijgesteld van BTW.

Informatie en aanmelden via [tiny@eigenstijlleefstijlcoaching.nl](mailto:tiny@eigenstijlleefstijlcoaching.nl).